

Tien vormen van eenzaamheid - en hoe je daarmee omgaat

Bron <https://www.zorgwelzijn.nl/> dd 30 maart 2021

Eenzaamheid kent vele vormen. Hoogleraar Andries Baart definieert er maar liefst tien. Voor professionals is het belangrijk om die verschillende ‘gestalten’ van eenzaamheid te kennen en verkennen. Baart: ‘Niet om diagnoses te kunnen stellen, maar om een bepaalde sensitiviteit voor het onderwerp te ontwikkelen.’



Foto: AJ_Watt / Getty Images / iStock

‘Eenzaamheid is niet zomaar eenzaamheid’, zegt Baart tijdens een studiebijeenkomst van **Stichting Presentie**. ‘Het heeft allerlei gestalten en kan dus veel preciezer gedefinieerd worden dan we nu doen.’ Het is belangrijk om zo’n rijker beeld van eenzaamheid te ontwikkelen, zegt hij. Elke vorm van eenzaamheid kent namelijk een andere hulpvraag en vraagt dan ook om een andere respons.

Geen diagnoses over eenzaamheid

Voor professionals is het daarom ook relevant om zich bewust te zijn van de verschillende vormen van eenzaamheid. Niet om diagnoses te kunnen stellen, benadrukt Baart, maar om een feeling voor het onderwerp te ontwikkelen. ‘Het gaat juist niet om labeltjes plakken’, aldus de hoogleraar. ‘Maar als je je bewust bent van de verschillende verschijningsvormen van eenzaamheid, krijg je er ook een beter beeld van. Door die sensitiviteit te ontwikkelen, ben je beter in staat om de juiste hulp te bieden.’

Wat is eenzaamheid?

Baart definieert tien vormen van eenzaamheid, maar benadrukt dat deze niet in beton gegoten zijn. ‘Wellicht zijn het er wel meer. Maar ik kom momenteel op tien vormen van problematische allenigheid uit. Voor het gemak noemen we die vormen van eenzaamheid.’

1. Eenzaam

Een eenzaam persoon kan allerlei mensen om zich heen hebben, maar zich toch alleen voelen. Het zijn namelijk geen mensen die betekenisvol zijn voor hem of haar. Bij deze situatie horen gedachtes en gevoelens als ‘niemand is blij met mij’ of ‘niemand verlangt naar mij’. ‘Een eenzaam persoon verlangt naar zinvolle relaties, waarbij anderen échte belangstelling tonen’, aldus Baart.

Wat zou kunnen helpen: aandacht met echte belangstelling. Belangstelling voor de persoon, zijn/haar leven, gedachten en gevoelens.

2. Geïsoleerd

Een geïsoleerd persoon is eenzaam door het geringe aantal contacten dat hij/zij heeft. Het is daarmee meer een sociologisch dan een psychologisch fenomeen. De persoon in kwestie heeft weinig mensen met wie hij kan praten, wandelen, eten, noem maar op. Hij leeft op zichzelf en voelt zich soms sociaal

buitengesloten. ‘Deze vorm van eenzaamheid is niet perse negatief, al kan dat natuurlijk wel’, zegt Baart. ‘Mensen kunnen er vrede mee hebben dat ze weinig contacten hebben. Ze zijn weliswaar geïsoleerd, maar voelen zich niet perse eenzaam.’

Wat zou kunnen helpen: trouwe beschikbaarheid. Niet incidenteel beschikbaar zijn voor iemand of slechts voor een korte periode, maar regelmatig en voor langere periodes.

3. Verlaten

Deze vorm van eenzaamheid heeft alles te maken met verwachtingen. ‘Om een concreet voorbeeld te geven: als een moeder haar kind aanmeldt bij het Bureau Jeugdzorg, verwacht zij dat haar kind geholpen wordt. Als dat niet gebeurt, kun je je ontzettend eenzaam voelen’, zegt Baart. ‘Je voelt je in de steek gelaten en hulpeloos. De loyaliteit en wederkerigheid die je verwacht had, blijft uit.’

Wat zou kunnen helpen: Verwachting aanvaardende hulp. Of met andere woorden: het bieden van de hulp of steun die iemand verwacht.

4. Beknot

Mensen die zich beknot voelen, ervaren de behoefte om aangeraakt te worden op een betekenisvolle manier. De coronacrisis is daar een goed voorbeeld van. Veel mensen missen in deze periode de aanraking van anderen, waardoor zij zich eenzaam kunnen voelen. Zelfs als ze verder wel veel contact hebben met anderen.

Baart ziet deze vorm van eenzaamheid ook terug in de ouderenzorg: ‘Er is bijvoorbeeld een groot verschil tussen het schoonmaken en het badderen van een ouder persoon. Schoonmaken is een hele instrumentele handeling; je bent een biologisch lichaam aan het reinigen. Hulp bieden bij het badderen gaat verder dan dat en is een betekenisvollere manier van aanraking. Hetzelfde onderscheid kun je maken op het gebied van voeding: er is een groot verschil tussen ‘gevoed worden’ en ‘aan tafel gaan’. Mensen kunnen zich verwaarloosd

en eenzaam voelen als ze enkel als biologisch object behandeld worden. Ze zijn meer dan de biologie van hun lichaam en willen ook als zodanig gezien worden.

Wat zou kunnen helpen: Belevingsgerichte basiszorg, ofwel een stapje verdergaan dan de instrumentele handelingen die nodig zijn om iemand te verzorgen.

5. Ingekeerd

Wanneer iemand een geliefde verliest, kan diegene ingekeerd raken. Je ervaart gevoelens van rouw en pijn en de buitenwereld is onvoldoende in staat om troost en opbeuring te bieden. Je zakt als het ware in jezelf en je wereld verkleint. ‘Maar je hebt juist behoefte om opgenomen te worden in iets groters’, aldus Baart.

Wat zou kunnen helpen: Geduldige aanwezigheid. Mensen die in rouw zijn, vinden het wellicht moeilijk om daar meteen openhartig over te praten. Het is belangrijk om hen daar de tijd en ruimte voor te bieden, ofwel geduldig te zijn.

6. Verveeld

‘De moderne samenleving is een belevenis-samenleving’, zegt Baart. ‘We hebben het gevoel dat we leven als we uitgaan, vrienden over de vloer hebben, iets nieuws aanschaffen, noem maar op. Maar als je niks beleeft, heeft de samenleving je ook niks te bieden. Je hebt behoefte aan prikkels en wil erbij horen, maar je verveelt je juist. Daar wordt je apathisch van en je ervaart een gebrek aan sociale bevestiging van je identiteit.’

Wat zou kunnen helpen: Toegewijde alledaagsheid, ofwel betekenis vinden in het ‘gewone’.

7. Stuurloos

‘Misschien herken je het wel: je piekert ergens over en kan er maar niet mee stoppen’, zegt Baart. ‘Dat kan om van alles zijn. Van een dochter die om 10 uur thuis zou zijn en er nog steeds niet is tot zorgen over het klimaat. Je gedachten nemen een loopje met je en je wordt er stuurloos van.’ Ook dat is een vorm van eenzaamheid, zegt hij. Door een gebrek aan afleiding of structuur, raken mensen overgeleverd aan zichzelf en hun eigen gepieker. ‘Je wordt in de boeien geslagen van een bepaald onderwerp en komt er niet meer uit.’

Wat zou kunnen helpen: verdunde ernst, ofwel relativering van het onderwerp waar de stuurloosheid door ontstond.

8. Ongehoord

Wanneer je iets meemaakt dat traumatiserend is (zoals seksueel geweld) en er vervolgens niet over kan vertellen of niet gehoord wordt, kan dat heel eenzaam aanvoelen. ‘Dat is een nare en schrijnende manier van eenzaamheid’, aldus Baart. ‘Je zit ergens mee en je blijft ermee zitten. Het voelt als onrecht. Alsof je niet bestaat in de ogen van anderen.’

Wat zou kunnen helpen: onvoorwaardelijke vertelruimte.

9. Gegijzeld

De toeslagenaffaire is bij uitstek een voorbeeld van je gegijzeld voelen. ‘De slachtoffers van deze affaire werden onterecht verdacht van fraude en als paria’s opgejaagd. Hun integriteit werd in twijfel getrokken en ze kregen niet de ruimte om te bewijzen dat ze anders zijn dan werd aangenomen’, aldus Baart. Bij deze vorm van eenzaamheid worden mensen als het ware gegijzeld door het systeem. Ze willen geloofd worden, maar die mogelijkheid wordt hen niet geboden.

Wat zou kunnen helpen: menselijke maat in systemische logica’s.

10. Verloren

Een gevoel van verlorenheid komt bijvoorbeeld voor in achterstandswijken. Mensen missen betrokkenheid vanuit de politiek over hun situatie en lot. Baart: 'Ze voelen zich daardoor onbelangrijk, overbodig en verwaarloosd en zijn op zoek naar politieke erkenning.'

Wat zou kunnen helpen: een politiek volwaardige positie.

Meer lezen? Download dan het essay [Wat heet eenzaam?](#) van Andries Baart.